

第 I 章

基本理念・基本計画

1 計画の背景

我が国は、先進諸国の中でも平均寿命が長い国であるとともに、少子高齢化が進んでいる国でもあります。加齢に伴い免疫機能や身体機能が低下すると、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の重症化や、転倒による骨折の増加など様々な健康リスクが上がります。また、運動不足や過食・偏食、睡眠不足、多量飲酒・喫煙習慣など、不適切な生活習慣に起因する「生活習慣病」は、自立した活動を制限し、さらなる疾病を招く要因となります。

「健康長寿」であることは誰もが願うことです。国では2000（平成12）年に国民健康づくり運動「健康日本21」を開始し、これを積極的に推進するために2002（平成14）年に「健康増進法」が施行されました。また、2005（平成17）年に「食育基本法」が制定され、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう、食育を推進することが提唱されました。

本市の健康づくり支援においては、2015（平成27）年3月に「逗子市健康増進計画（健康ずしいいききプラン21）」を策定し、「健康長寿」の実現に向けた取り組みを推進してきました。また、食育分野においては、2011（平成23）年3月に「ずっとしあわせ 逗子市食育推進計画」を策定し、2016（平成28）年3月に「ずっとしあわせ 第2次逗子市食育推進計画」へ改定し、更なる食育の推進に努めました。

両計画の目的は、「市民が生涯を通じて健康で質の高い生活を送ることができるよう支援すること」と共通しています。また、本市が目指す医療費適正化による財政運営基盤の安定化においては、生活習慣病の予防・重症化予防が不可欠であり、それらの取り組みにおいて重要な、適切な生活習慣や適度な身体活動、望ましい栄養・食生活の実現は、両計画が果たす役割が大きいことから、今回の改定により両計画を一体的計画として統合することとします。

それぞれの計画の成果や課題を踏まえながら新たな計画として幅広い施策の実現に努めるとともに、より効率的で効果的な進行管理を進め、目標の到達に向けて邁進していきます。

2 基本理念

「医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち」

歳を重ねても健康でいたいという思いはみんなの願いです。人生のうちで健康でいる期間が長ければ長いほど質の高い生活が送れます。そのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を的確に把握するとともに、家族みんなや仲間と楽しみながら健康づくりを続けることが重要です。市民誰もが生涯を通じて活動的に生活できるように、市民が主体の健康づくり活動や地域で進める健康づくりを推進していきます。

また、健やかで安心して暮らしていくために、医療・保健・福祉の各分野の関係機関・団体との連携を強化し、誰もが身近なところで適切な医療を受けられるような地域医療体制が充実したまちをめざします。（引用：逗子市総合計画基本構想 第3章 第1節 取り組みの方向2）

3 基本方針

(1) 健康寿命を伸ばし、健康格差を減らす

①一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり

健康づくりの主役である市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、自分の健康状態を客観的に把握し、それぞれの状況に応じて自分にふさわしい方法を自らが選択できるように施策を展開していきます。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病は、生活習慣次第で発症や重症化を防ぐことができる病気です。医療費や死亡原因の多くを占めているにもかかわらず自覚症状がないことが多いため、健康診査などを気軽に受けられる体制を整備し、生活習慣の改善や適切な医療機関の受診につなげる取り組みを行います。

③誰もが健康的に暮らせる支援体制の構築

市内には疾病や障がいを抱えていたり、薬や補助器具を使いながら状態を管理している人など様々な人がいます。それぞれの状況の中でも、肉体的、精神的及び社会的に良好な状態で地域の中で暮らせるように、支援体制を構築します。

(2) 生涯にわたる食育の推進

①望ましい食生活の推進

生活習慣病やフレイル[※]の予防には食生活が深く関与します。肥満ややせを防ぎ適正体重を維持すること、個人の年齢や性別、活動量に合わせた適切な量と内容の食事を知り、食生活として実践していくことが大切であり、そのために、幼少期から体験・経験を積み重ねることで、知識や技能を育むことが重要です。

※フレイル：Frailty（フレイルティ）が語源。加齢により心身が老い衰えた状態

②ライフステージに応じた食育の推進

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとして位置付けられていることから、健康につながる栄養・食習慣に加え、社会や環境、文化の視点から食の循環を知り、持続可能な社会の実現に努めていくことが大切です。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

①様々な媒体を活用した健康情報の発信

健康に無関心な人へも望ましい健康情報が届くように、時代や状況に応じた様々な媒体を活用し、本人が意識しなくても健康的な生活習慣へ導くような施策づくりを目指します。

②市民ボランティア等の育成・支援

市民の中でも健康や食育の知識を持ち周りに広める力をもつ市民ボランティア等を

育成・支援し、地域全体の健康状態が向上することを目指します。

③ データを活用した施策の展開

国保データベース(KDB)システム※のデータ等を活用し、市民の健康状態を客観的に
みることで、より効率的で効果の高い施策を展開していきます。

※国保データベース(KDB)システム：国民健康保険団体連合会において健診・医療・介護情報を取り扱う各システムと連携し、統計情報等の作成に必要なデータを提供するもの。

④ 関連機関・団体との横断的な連携

計画の推進にあたり、個人や家庭の主体を取り巻く様々な機関がそれぞれの役割を
担い、互いに連携し、地域全体の健康状態が向上することを目指します。